

Cuidado corporal, paso a paso

ESPECIALMENTE DURANTE LOS MESES DE INVIERNO, SOLEMOS DESCUIDAR LA PIEL DE NUESTRO CUERPO, OLVIDADA DEBAJO DE LA ROPA, PERO PRECISAMENTE ES EL MEJOR MOMENTO PARA OFRECERLE CUIDADOS Y REPARARLA DE CARA A LOS MESES DE VERANO.

En los meses de invierno solemos descuidar más nuestra hidratación corporal, y es mayoritariamente en esos meses en los que más se acentúa un problema muy común entre la población, la xerosis o piel seca, que afecta a más del 80% de las personas a partir de los 60 años, pero también puede presentarse en otros momentos a lo largo de nuestra vida.

Entre los síntomas más comunes de la piel seca está la tirantez, que se produce porque aumenta el número de células muertas de la piel, provocando esta desagradable sensación. Además, el enrojecimiento, el picor y la piel escamosa también pueden alertarnos rápidamente del problema. Aunque existen algunos factores congénitos contra los que es más complicado luchar, se pueden poner en práctica algunos cambios en las rutinas que pueden marcar la diferencia.

Para ello es fundamental realizar una limpieza y una exfoliación suave de todo el cuerpo con regularidad, hidratar nuestra piel diariamente y con productos específicos, además de utilizar ropa fabricada con tejidos naturales evitando los sintéticos, y lavarla con detergentes libres de perfumes.

El lavado excesivo y repetido de algunas zonas también agrava el problema de sequedad en la piel, especialmente en el caso de las manos durante el invierno, una situación que este año se ha agravado por las circunstancias sanitarias en las que nos encontramos. El uso excesivo de geles hidroalcohólicos también se ha revelado

como perjudicial, algo de lo que han alertado los dermatólogos. Evitar ducharnos con agua demasiado caliente o demasiado fría es otro aspecto a tener en cuenta para que la piel no sufra tanto de deshidratación.

Exfoliación

Sí, es cierto: las cremas hidratantes reponen ácido hialurónico, glicerina, pantenol y otros ingredientes hidratantes y suavizantes que lubrican el tacto de la piel, mejoran la barrera de lípidos y evitan que la humedad se escape. Pero nada de esto es posible si antes no eliminamos las células muertas e impurezas que obstruyen los poros.

La piel se renueva de forma espontánea cada 28 días aproximadamente. Las células enfermas o muertas son reemplazadas de forma natural por células nuevas y en perfecto estado. Sin embargo, con el paso del tiempo, esta renovación natural tarda más. Como consecuencia, la piel empieza a mostrar signos de sequedad y poca oxigenación. Al no reemplazar las células muertas, la piel se marchita y luce apagada y envejecida. La exfoliación asegura una regeneración efectiva al permitir que la piel quede más permeable y lista para absorber los nutrientes y principios activos de los productos humectantes y de rejuvenecimiento. Asimismo, estimula la oxigenación celular.

La exfoliación libera esas células muertas y ayuda suavemente a que éstas se desprendan, dejando paso a una piel más radiante. De

ahí, la importancia de realizar un peeling de forma regular: por un lado, ayuda a estimular la regeneración celular que sucede en la dermis y, a la vez, mejora considerablemente el aspecto y la luminosidad de la epidermis. Habitualmente, la exfoliación se usa para mejorar el aspecto de la piel dañada por el sol, disminuir arrugas, mejorar cicatrices de acné o varicela e incluso para decolorar o eliminar manchas, resultando ser un paso importante a la hora de cuidar la piel. Además, las exfoliaciones periódicas estimulan al gen p53, un auténtico "guardián" de la piel frente al cáncer de piel.

Es muy importante que las células muertas caigan completamente de la piel para mantenerla sana, visiblemente fresca, fina y unificada en un color suave y luminoso. Pero hay que tener en cuenta que cada piel es distinta y requiere de unos hábitos, tiempos y productos adaptados a la misma.

En la farmacia hay multitud de productos, seguros y eficaces, que junto al consejo farmacéutico pueden ayudar a obtener los mejores resultados.

Celulitis

La celulitis, también denominada paniculosis o piel de naranja, no es una alteración de la célula tal y como pudiera parecer por su nombre, sino que se define como un trastorno local de metabolismo del tejido subcutáneo que se acompaña de cambios en la microcircu-

lación del tejido conjuntivo, dando lugar a modificaciones morfológicas, histoquímicas y bioquímicas del mismo.

Se caracteriza por una acumulación de grasa, líquido y toxinas. Las células adiposas se hinchan y las paredes capilares se hacen excesivamente permeables y causan una acumulación localizada de fluidos. Como consecuencia, las células adiposas se agrupan y son atadas por las fibras de colágeno, impidiendo el flujo sanguíneo. Además, las fibras del tejido conectivo se endurecen y contraen, y tiran hacia abajo. Cuando se produce esta distinción, la piel aparece irregular y con pequeños bultitos. Esto provoca una modificación de la figura, dándole una apariencia característica de piel de naranja. Tenemos que tener en cuenta que vamos a hablar siempre de celulitis cosmética. La celulitis suele localizarse en zonas concretas, típicamente los muslos, glúteos, caderas, abdomen, parte interna de las rodillas, tobillos y espalda. Es mucho más frecuente en las mujeres, pero también puede aparecer en los hombres.

Son muchos los factores que intervienen en la aparición de la celulitis, entre ellos destacan los hormonales, estando especialmente involucrados los estrógenos. También los antecedentes familiares condicionan la predisposición a padecer celulitis, la raza también interviene, siendo más habitual en la raza blanca, y el sexo y biotipo también tienen influencia en la aparición de la misma.

Prevenir la celulitis

Los principales consejos que pueden darse desde la oficina de farmacia son:

- Evitar el sedentarismo realizando ejercicio físico.
- No consumir alimentos refinados, ya que provocan una producción de desechos por parte del organismo que favorece la acumulación de grasas.
- Moderar la cantidad de sal, y evitar la comida precocinada por su alto contenido en aditivos y sales sódicas que promueven la retención de líquidos.
- Aumentar el consumo de calcio, que controla la función de los adipocitos y estimula la lipólisis.
- Aporte abundante de líquidos, agua o infusiones.
- No fumar, ya que el tabaco inhibe la absorción de vitaminas, perjudica la circulación sanguínea, y aumenta los radicales libres.
- Procurar no tomar alcohol, ya que aumenta la lipogénesis.
- Controlar el consumo de café.
- Omitir situaciones de estrés, ya que un organismo estresado es más probable que retenga las sustancias tóxicas, provoque un aumento de los radicales libres y acelere el envejecimiento. Al envejecer aumenta la acidez del tejido y facilita la aparición de celulitis. Los nervios, la irritabilidad y la ansiedad son factores propicios para la aparición de celulitis.
- Prevenir el estreñimiento consumiendo alimentos que favorezcan el tránsito intestinal.
- No llevar prendas ajustadas y calzado incorrecto.
- No exponerse a situaciones que cursen con exceso de calor. Las exposiciones prolongadas al sol, calefacciones y locales cerrados con exceso de temperatura son perjudiciales.
- Corregir la postura corporal, ya que largos periodos de tiempo en la misma posición favorecen la estasis venosa.
- Dormir al menos 8 horas.

Otros aspectos que influyen son los relacionados con la circulación, el estilo de vida, especialmente todo lo relacionado con la alimentación, el abuso de alcohol y tabaco y el hecho de llevar una vida sedentaria, falta de actividad física. Algunos medicamentos, e incluso factores psicológicos como el estrés y la ansiedad, pueden favorecer también la aparición y el agravamiento de la celulitis.

En cuanto a la clasificación de los distintos tipos de celulitis, debe atenderse a varios criterios: por un lado, su localización, por otro la valoración del estadio clínico, y también su consistencia cutánea. En función de estos aspectos, se recomendará desde la farmacia algún tipo de tratamiento no farmacológico, o incluso se valorará la derivación al médico en la observación de afecciones dermatológicas sin diagnóstico.

Tratamientos

Actualmente no existe ningún tratamiento farmacológico de indicación farmacéutica para esta alteración cutánea. Por lo que se refiere a los tratamientos no farmacológicos, en la farmacia podemos encontrar tratamientos tópicos y orales.

Para tratar de manera específica la celulitis debe buscarse una sinergia entre diversos agentes que se potencien mutuamente. Los tratamientos tópicos son los más solicitados por los pacientes, y también son los más accesibles desde la farmacia comunitaria.

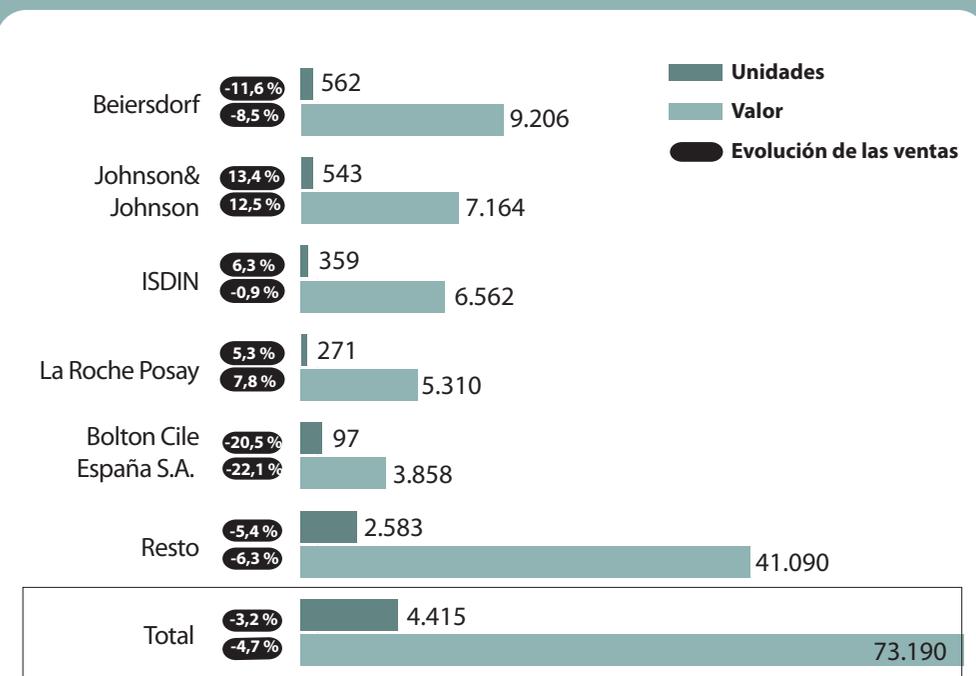
Hoy en día pueden encontrarse todo tipo de formulaciones por lo que se refiere a los anti celulíticos: emulsiones, geles, aceites, parches transdérmicos o jabones. Lo ideal es elegir productos que actúen sobre todos los componentes involucrados en el desarrollo de la celulitis. Por un lado, la microcirculación, y por otro el drenaje linfático del tejido graso y el tejido conectivo. Los ingredientes activos utilizados como componentes anticelulíticos pueden clasificarse en función del mecanismo y del lugar de acción: el sistema circulatorio, el tejido conjuntivo y el tejido adiposo. Por lo que se refiere a los tratamientos orales, en la farmacia comunitaria las sustancias que pueden emplearse en el tratamiento de la celulitis se encuentran registradas legalmente como complementos alimenticios. Todas ellas ayudan a metabolizar las grasas o contribuyen al metabolismo normal de los macronutrientes. Podemos encontrar algunos como chitoglucan, *Citrus aurantim*, cola de caballo, colina, cromo, zinc, aceite de borraja y pescado, CLA (ácido linoléico conjugado), bioflavonoides como el Pycogenol y polifenoles de la uva.

También la fitoterapia se utiliza ampliamente en el tratamiento de la celulitis. Muchas plantas medicinales por vía oral se emplean en forma de cápsulas de extractos fitoconcentrados o en infusiones que frecuentemente llevan una mezcla de distintas especies para potenciar su efecto. Algunas de las plantas más utilizadas son el castaño de indias, con propiedades venotónicas; el ginkgo biloba, vasoregulador; el hamamelis, la centella asiática, cola de caballo, estigma de maíz, té verde, etc.

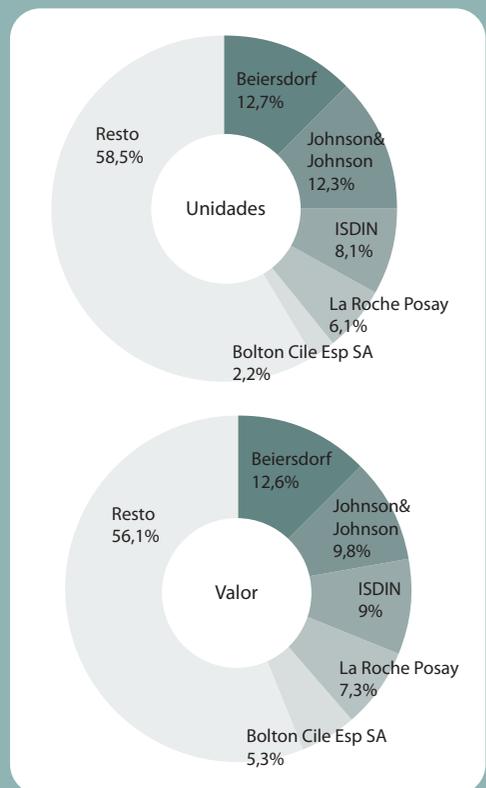
Desde la farmacia comunitaria se puede intervenir intentando modificar estilos de vida de los pacientes, para que la persona adquiera hábitos saludables que repercutirán favorablemente sobre la celulitis. El mejor tratamiento es el preventivo, controlando siempre en la medida de lo posible los factores influyentes.. +

LAS CONSULTAS SOBRE CELULITIS LLEGAN A TODAS LAS OFICINAS DE FARMACIA A PARTIR DEL MES DE ABRIL

MERCADO PRODUCTOS CUIDADO Y BELLEZA CORPORAL MUJER (82F). VENTAS (MAT 01/2021).



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Enero 2021. Periodo consultado: MAT 01/21 (acumulado de los últimos 12 meses, desde febrero 2020 a enero 2021). Mercado estudiado: 82F Productos cuid. Belleza corporal mujer. Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de venta al público). Elaboración: IM Farmacias